



WE CAN BE STRONGER THAN DIABETES

Andale (You and Me)

[Announcer] This podcast is presented by the Centers for Disease Control and Prevention. CDC – safer, healthier people.

Welcome to this podcast series on diabetes, brought to you by the National Diabetes Education Program or NDEP. NDEP is a joint initiative of the Centers for Disease Control and Prevention and the National Institutes of Health.

Studies have shown that people at high risk for diabetes who lose weight and increase their physical activity can prevent or delay diabetes, and even return their blood glucose levels to normal. So, turn on some music and start moving today.

This podcast features *Andale*— music taken from the NDEP *Movimiento Por Su Vida* - Movement for Your Life CD and DVD promoting increased physical activity.

Y ahora querremos ofrecerle un numerito bien tradicional

Tengo una música en el corazón
Que me acompaña en toda ocasión
Cuando yo la escucho en cualquier lugar
Nada me importa y me pongo a bailar
¡Ándale!
Que se goza la vida
You and me!
We'll be dancing all night
¡Ándale!
Pon tu mano en la mía
You and me!
Vámonos a bailar

Escucha la voz que grita en tu interior
Que te pide que cada día seas mejor
No es difícil sólo prueba y ya verás
Dale p'adelante y todo cambiará
¡Ándale!
Que llegó un nuevo día
You and me!
Move it up, if you can

¡Ándale!
Llénate de alegría
You and me,
Que mucho podras ver

Tengo una música en el corazón
Que me acompaña en toda ocasión
Cuando yo la escucho en cualquier lugar
Nada me importa y me pongo a bailar
¡Ándale!
Que se goza la vida

You and me!
We'll be dancing all night
¡Ándale!
Pon tu mano en la mía

You and me!
Vámonos a bailar
¡Ándale!
You and me!
¡Ándale!
You and me!

Ahhhhh Ahhhhh

To order your free copy of *Movimiento Por Su Vida* or other free materials on preventing and treating diabetes visit www.ndep.nih.gov or call the National Diabetes Education Program at 1-800-438-5383.

[Announcer] To access the most accurate and relevant health information that affects you, your family and your community, please visit www.cdc.gov.